

## Légende

R: résident

NR: non-résident

\*: Le coût varie selon la durée de l'inscription: 1, 3, 5 ou 10 mois.

\*\* : Informez-vous auprès du professeur

Cours / Lieu	Tarif	Jour	Dates	Instructeur	Remarques
<b>Fabrication de cartes créatives et boîtes décoratives</b> Salle du Souvenir	<b>Session d'initiation gratuite</b>	lundi 9h à 12h lundi 18h à 21h	26 mars au 28 mai	<b>Mireille F. Ledoux</b> 514 231-8999 mireille55.ledoux@gmail.com	Fabrication de cartes pour différentes occasions ainsi que petits projets en 3D: boîtes cadeaux, boîtes à friandises, petits bloc-notes, etc.
<b>Essentrics</b> Chalet Bellevue	<b>Session de 11 semaines</b> <b>Un cours / semaine:</b> R: 130\$ NR: 150\$	lundi 11h à 12h mercredi 11h à 12h	9 avril au 20 juin	<b>Ginette Ouimet</b> instructrice Essentrics certifiée niveau 4 <b>450 543-0308</b> essentricsavecginette@gmail.com essentricsavecginette.vpweb.ca	Renforcement musculaire en élongation, dégage les articulations, améliore la posture, accentue la flexibilité et rééquilibre le corps. Technique thérapeutique adaptée à toutes conditions. Petit groupe pour un enseignement de meilleure qualité.
<b>Essentrics en douceur</b> Chalet Bellevue	<b>Deux cours / semaine</b> R: 230\$ NR: 260\$ INSCRIPTION OBLIGATOIRE, PLACES LIMITÉES !	lundi 9h30 à 10h30 mercredi 9h30 à 10h30			Prévient, ralentit et guérit le vieillissement du corps. Pour les personnes avec raideurs reliées à l'inactivité, limitations progressives, douleurs chroniques ou pour ceux qui recommencent l'activité physique après une période sédentaire. Petit groupe pour un enseignement de meilleure qualité.
<b>Yoga et méditation</b> Chalet Bellevue	**	lundi 16h30 à 18h30 mercredi 7h30 à 8h30	avril à juin	<b>Louise Bloom</b> 450 226-5844	Hatha yoga, méditation et discipline spirituelle
<b>Danse contemporaine pour débutants et intermédiaires</b> Chalet Bellevue	R: 125\$ NR: 145\$	lundi 19h45 à 21h	9 avril au 28 mai	<b>Caroline Dusseault</b> da@DUSSOdanse.com 514 264 8004	17 ans et plus. Améliorez votre technique, cardio, force, posture, équilibre, souplesse et votre créativité!
<b>Danse contemporaine pour avancés et professionnels</b> Chalet Bellevue	<b>Session de 8 semaines</b> R: 125\$ ou 17\$/cours NR: 145\$ ou 20\$/cours	jeudi 19h45 à 21h	5 avril au 24 mai		17 ans et plus. À la carte ou à la session. Améliorez votre technique, force, posture et équilibre à travers divers exercices de technique, improvisation, interprétation et ateliers de création.
<b>Taï Chi Yang avec étirements et méditation</b> Chalet Bellevue	R: 110\$ NR: 130\$	mardi 10h30 à 11h45	24 avril au 5 juin	<b>Michelle Gendron</b> 450 712-6834 ecoledetaichilibre.com	Équilibre physique, mental et émotionnel. Possibilité de joindre le cours en tout temps.

POUR TOUTE INFORMATION OU INSCRIPTION, VEUILLEZ CONTACTER DIRECTEMENT LE PROFESSEUR DU COURS

Cours / Lieu	Tarif	Jour	Dates	Instructeur	Remarques
<b>Espagnol niveau 1</b> Chalet Bellevue	R: 125\$ NR: 145\$	mardi 9h à 11h			Pour débutants, 16 ans et plus.
<b>Espagnol niveau 3</b> Chalet Bellevue	cahier et matériel didactique inclus	mardi 11h10 à 13h10	3 avril au 5 juin	Yoalli Gallegos laurentdescasaspagnol@hotmail.com 819 326-7706	16 ans et plus. Pour ceux qui connaissent les verbes au présent, passé et futur et qui ont assez de vocabulaire pour tenir une conversation et exprimer leurs idées.
<b>Danses gitanes</b> Chalet Bellevue	<b>Session de 8 cours</b>  R: 110\$ NR: 125\$	mardi 17h30 à 18h45	27 mars au 22 mai (congé le 3 avril)	<b>Hélène Sanschagrin</b> www.raksbohemia.ca 450 227-4019 raksbohemia@gmail.com	Corps et esprit mis à contribution pour exprimer un éventail d'expressions (liberté, fluidité, douceur, sensualité, fougue). Amène conscience corporelle, souplesse, force, coordination et équilibre, libération du stress et des tensions, confiance en soi.
<b>Danses du Moyen-Orient (baladi)</b> Chalet Bellevue		mardi 19h à 20h15			Du populaire baladi au très aérien sharki en passant par le joyeux Saidi, améliorez votre posture et développez conscience corporelle, grâce féminine, souplesse, coordination et équilibre tout en tonifiant vos muscles abdominaux et pelviens. Accessible aux femmes de tous âges.
<b>Peinture et créativité</b> Chalet Bellevue	<b>Session de 10 semaines</b> R: 200\$ NR: 250\$	mercredi 13h à 15h mercredi 18h à 20h	18 avril au 20 juin	<b>LiliFlore</b> 514 638-5810 liliflore.ca liliflore.ca@gmail.com	Conseils techniques et créatifs pour progresser en peinture et vous accompagner dans votre projet. Débutants et intermédiaires bienvenus! Avoir son propre matériel, liste détaillée fournie.
<b>Karaté</b> Chalet Bellevue	*	vendredi 17h30 à 18h30	jusqu'en juin	<b>Kyoshi Gilles Labelle</b> 450 431-1444 ou lgilles.budo@gmail.com	Développe concentration, respect, confiance en soi, forme physique et donne des outils aux jeunes contre le taxage. Enfants 5 ans+ et adultes. Deux cours d'essai gratuit.
<b>Tai Chi Chuan</b> Chalet Bellevue	Gratuit	samedi 9h à 11h	7 avril au 23 juin	<b>Robert Lee</b> 450 227-8829	Séance libre de pratique et d'exercices (pas d'enseignement), aucune inscription requise. Bienfaits: contrôle du stress, maintient un état de calme, améliore les articulations et l'équilibre, augmente la circulation sanguine et stimule le système nerveux.
<b>Danse écossaise</b> Chalet Bellevue	R: 60\$ NR: 70\$	dimanche 16h à 17h30	18 mars au 27 mai	<b>Heather McNabb</b> 514 486-3480 ou heatheramcnabb@hotmail.com	Danse traditionnelle pour les 6 ans et plus.

**Légende**

R: résident

NR: non-résident

\*: Le coût varie selon la durée de l'inscription: 1, 3, 5 ou 10 mois.

\*\*: Informez-vous auprès du professeur

**POUR TOUTE INFORMATION OU INSCRIPTION, VEUILLEZ CONTACTER DIRECTEMENT LE PROFESSEUR DU COURS**